



Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat vertaistukiryhmä syksy 2023

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa itsemurhan kautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 6.9.2023 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Ryhmä ei kokoontu itsenäisyyspäivänä, joten viimeinen ryhmätapaaminen on 20.12.2023. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksi jatkotapaaminen, noin kolmen kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Länsi-Pasila, Maistraatinportti 4 A 4.krs, Helsinki

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Mari Rantanen ja Tuulia Laaksonen

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti luovat ja toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset.

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi

tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.

Lisätietoja: Mari Rantanen, 040 844 8368, mari.rantanen@mieli.fi